

Milovat život



BÝT AKTÉREM SVÉHO ŽIVOTA!

Někdy se zdá, že svůj život jen tak prožíváme, jako by ani nebyl náš. Sedíme na střídačce a čekáme, až nás někdo povolá. Někdy zase jen tak zabíjíme čas. Necháváme se unášet tím, co přijde, proklikáváme, rolujeme, lajkujeme cizí stránky a životy. Čím naplňujeme náš život a co je naší radostí?

Co mám rád? Co je pro mě důležité? Mám čas se takto ptát a chci se vůbec takto ptát? Mám s kým si o tom promluvit? Jaký život žiju a jaký bych chtěl žít? Z čeho mám radost a co mi přináší smutek? A znám skutečné radosti a smutky svých blízkých? Mám vůbec rád svůj život?

Příklad aktivity zaměřené na uvědomění toho, co mi přináší radost:

NOHA K NOZE, KUDY KRÁČEJÍ NAŠE NOHY?

Cas: několik hodin až celý den

Počet účastníků: skupinová/individuální aktivita Pomůcky: barevné kříd

PUTOVÁNÍ
JE VHODNOU METAFOROU
NAŠEHO ŽIVOTA A SOUČASNĚ
I OPAKEM A DOPLNĚNÍM
NAší VŠEDNODENNOSTI.

Vydejme se s účastníky (třídou, skupinou) na výlet po našem městě (obci) a zkusme se stát sběrateli krásných a příjemných míst. Vybírejme jen ta místa, která nás nejak zaujmou, která jsou pro nás důležitá, kde se nám dobře „stojí“. Tedy místa, z nichž vidíme něco hezkého, kde potkáváme známé a dobré lidi, místa, kde jsme šťastní.

Rozdáme dětem kříd (červenou, modrou a žlutou). Každá z barev může mít svůj význam. Na každém místě, které si účastník vybere (místo, kde se mu dobře „stojí“), obkreslí stopu svých nohou.

Se skupinou můžeme projít či hledat stopy každého z účastníků a povídат si, proč si vybrali právě tato místa.

Pokud déšť nesmyje stopy (apod.), můžeme se vrátit na tato místa i s odstupem (společně nebo každý sám), postavit se na místa těch druhých a přemýšlet či vzpomínat, proč zvolili právě je.

Je na onech místech i pro nás něco hezkého a dokážeme to také vnímat? Je možné se cítit dobře i ve stopách těch druhých?

Napomáhejme k tomu, aby náctiletí měli ze sebe radost.
Objevujme a pomáhejme jím rozvíjet jejich nadání
a schopnosti, dejme jím své uznání.

Vaše vlastní nápady k tématu:



Aktivita je inspirována knihou *Noha k noze* (2005), jednou z prvních konceptuálních knih pro děti. Autoři v ní představují konceptuální umění jako prostředek k poznání, že nám nerostou jenom naše nohy, ale i naše schopnost vidět a vnímat svět jako fascinující dějiště.